

日	月	火	水	木	金	土
					1 2	3
					19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ 21:15 ★/癒 Azusa	
4	5	6	7	8	9	10
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ 21:15 ★/癒 Azusa	
11	12	13	14	15	16	17
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ 21:15 ★/癒 Azusa	
18	19	20	21	22	23	24
			19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi			
25	26	27	28	29	30	
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ 21:15 ★/癒 Azusa	

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
	20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす! 20:15 リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	
9	10	11	12	13	14	15
			19:30- 週後半も元気に過ごす! 20:15 リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	
16	17	18	19	20	21	22
	20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす! 20:15 リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	
23	24	25	26	27	28	29
	20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす! 20:15 リラックスフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ 21:15 ★/癒 K.Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	